**Jak pomóc dzieciom, by radziły sobie z własnymi uczuciami?**

Życie z dziećmi uczy pokory. Często nasze z nimi rozmowy obracają się w kółko. Nie tylko

nie potrafimy wyjaśnić o co nam chodzi, ale często uporczywie nie pozwalamy dziecku na

wyrażenie jego spostrzeżeń. W zamian staramy się przeforsować własne zdanie. Warto

wczuwać się w doznania dzieci. Dzięki temu możemy być osobami posiadającymi dwa różne

zdania i odczucia na dany temat. Żadne z nas nie ma racji, ani się nie myli. Daje to szansę na

znaczne zmniejszenie ilości sporów z dziećmi.

Gdy jesteśmy zdenerwowani lub ktoś nas zrani, ostatnią rzeczą, którą chcielibyśmy usłyszeć,

jest rada czy to filozoficzna, czy psychologiczna lub formułowana z punktu widzenia innych.

Takie wypowiedzi sprawiają, że czujemy się jeszcze gorzej niż poprzednio. Współczucie

powoduje, że patrzymy na siebie jak na pożałowania godnych, pytania spychają nas do

defensywy, a najbardziej irytujące jest usłyszeć, że właściwie nie ma powodu, aby czuć się

tak, jak się czujemy.

**Kiedy jednak ktoś nas rzeczywiście wysłucha**, **kiedy doceni nasz wewnętrzny ból i da**

**możliwość porozmawiania o tym**, co nas najbardziej trapi, wtedy zdenerwowanie ustępuje.

Jesteśmy bardziej zdolni do poradzenia sobie ze swoimi odczuciami i problemami.

Ten proces jest zupełnie taki sam w przypadku naszych dzieci.

One również potrafią same sobie pomóc, jeśli tylko znajdą przychylne ucho i otrzymają odpowiedź dającą wyraz łączności z jego odczuciami (empatia).

**Aby pomóc dziecku, by radziło sobie z własnymi uczuciami, warto:**

- zamiast słuchać dziecka jednym uchem, słuchajmy go bardzo uważnie

- zamiast pytań i rad, zaakceptujmy jego uczucia słowami: acha, rozumiem

- zamiast zaprzeczać uczuciom, pomóżmy dziecku określić te uczucia (np. to frustrujące)

- zamiast wyjaśnień i uzasadnień, zamieńmy pragnienia dziecka w fantazję (np. pragnę wyczarować dla ciebie kiść bananów)

Gdy nasze uczucia są akceptowane, czujemy się bardziej dowartościowani, bardziej kochani (np. przez rodziców), łatwiej nam znieść ból, kiedy ktoś widzi, że bardzo cierpimy. Potrafimy po jakimś czasie stawić czoło podobnym problemom.

Dużo bardziej pomocne dla nieszczęśliwego malca jest, gdy usłyszy*: widzę, że coś cię smuci?* niż pytanie: *co się stało? Dlaczego to tak odczuwasz?*

**Łatwiej rozmawiać z kimś, kto akceptuje nasze uczucia, niż z kimś, kto zmusza do wyjaśnień.** Bowiem tylko niektóre dzieci potrafią powiedzieć, że się boją, że są złe lub nieszczęśliwe. Dla wielu jednak pytanie: *Dlaczego?* tylko powiększa ich problem.

Dzieci nie potrzebują, abyśmy podzielali ich uczucia: one chcą być rozumiane. Nie zawsze nam się to uda, ale nasze wysiłki zostaną jednak docenione. Gdy staramy się identyfikować z uczuciami dziecka, lecz się mylimy, nasze dzieci szybko to sprostują.

Innym sposobem pomocy zmartwionemu dziecku, aniżeli dawanie mu do zrozumienia, że rozumiemy jego uczucia, jest aktywność fizyczna, a także przedstawianie uczuć na rysunku.



Na podstawie książki:

*Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały.*

*Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*

~ Adele Faber i Elaine Mazlish